



## 防止养老院居民染疫的六个步骤

感谢大家为保障自己、院内其他居民以及所有护理人员的安全所做的防疫努力。我们了解，目前是非常时期，具有很多挑战，对所有人来说，都要做出重大的调整。

您的安全和健康是我们工作的重中之重。我们所采取的措施是为了保证您的安全。

重要的是，我们大家都要始终竭尽全力保护养老院居民和工作人员免受 COVID-19 的侵害。以下信息旨在帮助您保障安全和健康。

如果您有任何顾虑或需要更多信息，请与家人、护理人员或工作人员联系。让我们同舟共济，共克难关。

欲了解更多信息，请访问 [health.gov.au](http://health.gov.au) 网站，或者拨打全国新冠病毒信息热线 (1800 020 080)。

### 防止疫情的六个步骤

#### 1. 如果感到身体不适，请告知医护人员。

如果出现任何染病症状，无论有多轻微，都必须报告医务人员。医务人员可对您进行检查，并可能让您接受 COVID-19 检测。COVID-19 的症状可能像感冒或流感，其中包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 气短
- 喉咙痛
- 头痛

- 失去嗅觉
- 失去味觉
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 关节疼痛
- 腹泻
- 恶心/呕吐
- 食欲不振。

所有养老院居民都可接受 COVID-19 检测。

## 2. 勤洗手

要彻底清洗双手。在和其他居民、访客或工人接触之前和之后都要彻底清洗双手。要用肥皂洗手至少 20 秒钟。如果手上没有明显污垢，则可使用酒精类免冲洗手液。

## 3. 关照自己和探访者的健康

为了帮助降低 COVID-19 传播的风险，我们建议您：

- 如果探访者身体不适，请他们不要来访
- 提醒探访者洗手，并指引探访者去他们能去的地方洗手
- 一次最多接待两名探访者
- 在自己的房间、室外区域或养老院指定的区域会见探访者
- 避免和探访者到公共区域
- 始终保持社交距离（我们知道这很难做到——尤其是对孙辈而言）
- 查问探访者在过去 14 天内是否与 COVID-19 患者有过密切接触。

## 4. 是否知道养老院实施的探访规定吗？

养老服务机构需要遵循州和领地的防疫指令。每个养老院都有各自的规则来帮助阻止新冠病毒的传播。确保自己和探访者都了解这些规定。如果您当地出现 COVID-19 病例，这些规定可能会改变。

在进入养老机构之前，探访者需要：

- 回答问题，以帮助员工评估 COVID-19 风险

- 出示已经接种 2020 年流感疫苗的证据
- 同意遵守探访规定

请探访者确保诚实回答问题，以避免意外传播 COVID-19 病毒。

## 5. 如果亲人无法来院探访，您知道如何与他们保持联系吗？

养老院可能会在未来某个时候需要限制探访。例如，如果养老院内或当地爆发了疫情。

我们鼓励养老机构和居民亲属协作，确保您能与家人保持联系。即便您的亲人无法来院面对面探访，还可通过很多其他方法与他们保持联系。

请您的家人或养老院工作人员向您展示如何使用视频通话来保持联系。请他们告诉您如何以及在哪里可以连接到互联网。

## 6. 您是否知道在疫情下，您可以要求暂时和家人住在一起吗？

如果您觉得和能给您提供照顾的家人呆在一起更安全，则可休紧急情况假。当前的新冠大流行病是一种紧急情况。休假期可持续至 2021 年 6 月 30 日。

如果您想离开养老院，请联系所在养老服务机构。

## 我们需要您的帮助

COVIDSafe 应用程序的下载完全出于自愿。下载 COVIDSafe 有助于保护您的家人、朋友和社区。您可以帮助拯救其他人的生命。越多的澳大利亚人使用 COVIDSafe 应用程序，我们就能越快找到病毒接触者。

有关所有官方信息、资源和指南，请访问 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)